

國立成功大學

出國報告書

報告名稱：114學年第2學期赴日本 筑波大學出國報告書

出國期間：2026年3月30日~2026年8月27日

經費來源：學生跨國雙向研修獎助學金

單位：國立成功大學_電機資訊學院_資訊工程學系

職稱：學士

姓名：耿于恆

中華民國 115 年 8 月 20 日

中文摘要

本報告總結了身為成大資訊系應屆畢業生的我，赴日本筑波大學為期五個月的交換經驗。申請動機源於虛擬實境平台 VRChat 上結識的日本友人，激發我自學日語至 JLPT N1 程度，並選擇交通相對便利、學術資源豐富的筑波大學就讀。報告詳細記錄了出國前後的各項行政流程、研究所推甄安排，以及住宿與日常生活機能的實用資訊。

在學業方面，我除了修習高階日語課程以大幅強化學術寫作與口語表達外，亦順利選修了情報學群（資工領域）的專業課程。課餘期間，除了深入適應日本的生活步調，我更與來自各地的網友實際會面，足跡遍布東京、大阪、新潟及長野等地，親身參與祭典與在地聚會。此次交換計畫讓我得以在較低時間與金錢成本下，獲得語言精進、專業學習與跨文化深度交流的機會，是一趟充實且充滿感激的旅程。

英文摘要

This report summarizes my five-month exchange program at the University of Tsukuba, Japan. Motivated by the friends I made on the virtual reality platform VRChat, I achieved JLPT N1 proficiency and chose Tsukuba for its academic resources and prime location. The report details essential administrative processes—including visa applications, dorm allocation, and practical daily living tips—alongside how I navigated through my master's application process at the same time.

In terms of academics, I enrolled in advanced Japanese courses that significantly improved my academic writing and speaking skills, as well as specialized professional courses in the School of Informatics. In addition, I was able to meet some of my Japanese friends in person. Traveling across Japan—from Tokyo and Osaka to Niigata and Nagano—I participated in local festivals and authentic social gatherings. Overall, this exchange program provided me with a cost-effective and highly rewarding opportunity to enhance my language proficiency, engage in deep cultural exchange and immersion, and broaden my global perspectives. I truly appreciate this short yet fulfilling journey.

目次

一、申請動機與目的	3
二、申請過程	3
(二)、抵達日本後	4
(三)、離開日本之前	5
三、修課經驗	5
(一)、日文課程	5
(二)、專業課程	6
四、在日生活	7
(一) 飲食與日常採買	7
(二)、氣候	7
(三)、交通	7
五、心得與建議事項	8

一、申請動機與目的

我申請赴日交換的契機，源自於大二升大三暑假時接觸的虛擬實境平台「VRChat」。透過這個能與全球玩家互動的空間，我結識了許多日本朋友。起初，我僅具備校內課程所學的初級日文程度，多半只能仰賴肢體語言或是翻譯器溝通；然而，出於對交流的渴望，我開始積極自學日語。隨著結交的朋友日益增加，我的語文能力也突飛猛進。在出國交換前，我已能於多數情境下與日本友人順暢對談，並順利取得了「J.TEST B 級」與「JLPT N1 (CEFR C1)」等語言檢定成績。

後來，透過系上學長姐的經驗分享，我得知了校內的交換學生計畫。當時正熱衷於日語學習的我，無比嚮往赴日生活，並期盼能與網路上結識的日本友人於現實中相聚。在眾多日本頂尖學府之中，我將筑波大學列為首選，主要基於「地理位置」與「校內資源」兩大考量：

首先是便利的交通樞紐。筑波大學位於茨城縣筑波市，搭乘筑波快線僅需45分鐘即可直達東京秋葉原，進而轉乘至日本各地。這項地利之便不僅大幅拓展了我的生活圈，更讓我能親自拜訪各地的友人，深化彼此的文化交流。

其次是豐沛的學術與文化資源。身為日本頂尖綜合大學之一，筑波大學不僅具備深厚的教學與研究量能，更提供多元的社團活動與進階日語課程，為學生打造了能夠深度體驗日本在地及全球多元文化的絕佳環境。

我申請赴日交換的目的，除了想更進一步精進自己的日文能力，也想透過此次機會進一步與日本人朋友交流，並隨著他們體驗更道地的日本文化與生活，以此拓展自己的人生經驗與國際視野。

二、申請過程

(一)、交換前準備

1. 流程表

我在通過校內甄選之後至抵達日本之前的期間的流程大致如下：

時間	辦理事項
2025年9~10月	國際處提名、填寫交換系所志願
	申請雙向獎學金
	填寫筑波大學交換生申請書
	填寫並上傳 CoE 表單至 UTOS 系統
2025年11月初	修改交換生申請內容(若有需要)
2026年1月中	填寫宿舍志願、上傳機票資訊、申請腳踏車出租
2026年2月中	正式收到錄取通知、獲取 CoE 文件與錄取通知書
2026年3月初	至大使館申請並領取簽證
2026年3月中	與 tutor 取得聯繫
2026年3月30日	抵達日本

2. 交換時長

填寫交換生申請書時，需要選擇自己預計的交換期間。筑波大學的學期分為 A、B、C 三個模組。如果選擇 A、B 模組，課程會在7月初結束，並且必須7月底前離開日本；如果選擇的是 A、B、C 模組，課程則會進行到8月初，且必須在8月底前離境。如果選擇了 A、B 模組，則選課時不能選擇任何含有 C 模組的課程。

3. 宿舍房型

提供給交換生住宿的一之矢宿舍總共分為 A、B、C、D 四種房型，以下為房型資訊：

房型	房間大小	廚房/淋浴間/陽台	舊租金價格	新租金價格	室內家具
Type A	約 7~10m ²	無(於共用空間)	23,800 JPY/月	33,040 JPY/月	冰箱、桌椅、 檯燈、書架、 床、洗手台、 LAN 槽
Type B	約 30m ²	有	44,000 JPY/月	92,750 JPY/月	
Type C	約 14m ²	有	36,100 JPY/月	51,980 JPY/月	
Type D	約 13m ²	有	30,600 JPY/月	48,410 JPY/月	

這次我抽到的房型是 Type A。因為房間剛好位在角落，原本就不大的格局又被進一步壓縮，小到幾乎連攤開行李箱的地方都沒有。雖然宿舍的共用空間有投幣式洗烘衣機，不用煩惱沒地方晾衣服，但實際使用空間硬生生比別人小了一半，住起來還是蠻吃力的。如果不是有嚴格的預算考量，強烈建議大家優先選擇其他的房型。

4. 研究所推甄

在此期間，我也同時準備了研究所推甄。推甄的時程大致不會與交換前的準備工作衝突，唯獨「二次正取生」的報到時間較晚，通常落在三月底至四月初；若是備取遞補，時間又會更晚，可能需要額外購買機票回國完成報到。所幸我於三月二十五日便完成了報到手續，幸運地避開了這個困擾。

至於繳交畢業證書的部分，可以先簽署「延遲補繳畢業證書切結書」，待交換回國後，於下學期開學前向國際處補齊文件，再辦妥畢業手續即可。不過，各系所的行政作業時間可能有所不同，建議事先聯繫系辦與國際處確認細節，確保自己不會因為出國交換導致延畢，進而錯失研究所的入學資格。

5. 其他注意事項

- 申請時提出的大頭照會印在在留卡與學生證上，並要求為一個月內拍的照片。如果在意的話記得拍好看一點
- 定期檢查信箱，以免漏接重要信息與繳交期限
- 簽證規定須於3/30後才可入境，機票不要訂太早

(二)、抵達日本後

1. 流程表

我在抵達日本後大致的流程如下：

時間	辦理事項
3/30	抵達成田機場，獲取在留卡
4/1	與 tutor 碰面、辦理入住、領取腳踏車
	第一次的物資採買

4/3	交換生說明會
	至市役所辦理在留卡住民登錄、國民年金免除、以及加入國民健保手續
4/4	辦理 UQ mobile 門號及行動數據
4/9	交換生說明會(學院)、拿到選課單
	TTBJ 分級測驗
4/3~4/13	至郵局繳學生險費用
	開通校園 email 帳號
4/14	開始上課

4/3號的交換生說明會中，會拿到學生證以及一個代辦事項的列表，基本上照著表上內容做即可。

3. 辦理門號及行動數據

我自己是請由 tutor 介紹的人協助辦理門號。UQ Mobile 的新規會員在辦理某些特定的方案後可以領到一隻一元手機，我申請的方案為「コミコミプランバリュー 増量オプション II」，月費4378日圓，流量為每月40 GB，校園與都市圈內大致可流暢使用5G，而較偏僻的地仍可穩定使用4G。

(三)、離開日本之前

在返回台灣之前，需要完成以下事情後才能拿到修課成績單(9~10月由筑波大學發送給國際處)：

- 繳回學生證
- 填寫回程班機資訊表單
- 宿舍退房手續(須於一個月前告知)
- 至市役所辦理遷出手續
- 離境當天於機場繳回在留卡

另外，有申請學生跨國雙向研修獎助學金的話會需要上傳成績單到系統上。如果為應屆畢業生，有需要準時畢業的需求的話，可以先簽切結書與成績截圖暫代，便可以在不影響畢業的情況下順利完成獎學金的所有手續。

三、修課經驗

筑波大學的學期分為 A、B、C 三個模組，每個模組各五週。每天共有六節課，每節 75 分鐘。大學部的交換生每週平均需要修習至少八節課，且每個模組都必須至少修到一節以上的課程。舉例來說，你可以選擇在 A、B 模組各修十節課，而 C 模組只修四節；但不能選擇 A、B 模組各修十二節，而 C 模組卻一節都不修。

以下是我在筑波大學交換期間修習的所有課程。每一項包含其上課內容以及一些個人感想。

(一)、日文課程

這些日文課程原先的課程長度為15週（即 ABC 模組），而最近被壓縮成了10週（即 AB 模組）。課程的作業量頗多，但老師們都非常專業，學到的內容也很精實。

以下四門為專開給交換生的課程。我的 TTBJ 測驗結果為 J7，對應的大約是 JLPT N1 及以上的課程。由於來上課的大部分都是同一批人，因此比較容易交到朋友：

- 日本語7文法（日文7文法）：從教科書「日本語で考えたい科学の問い〈上〉〔文化と社会篇〕」選出三個章節，每一章的內容有課文、單字、文法解說、詳解基礎文法等。作業內容為造句、習題、和學習單。最後一周有期末考試，題目多為作業中出現的題目。整體而言作業量不大。
- 日本語7演習（日文7演習）：課程內容自由，上課內容五花八門（日本的宗教、相撲、落語等）。有一次個人報告與一次團體報告。除此之外幾乎沒有作業。
- 日本語7読む書く（日文7閱讀與寫作）：閱讀與寫作輪替進行。閱讀方面會先請學生預習，課堂中再以上已閱讀與討論內容。閱讀內容包含應用文與短篇小說，課堂結束後有作業；寫作方面則會教日文的寫作文體、規則、常用句型、以及學術寫作，總共會寫三次800+字和一次1200+字的作文，繳交後老師會非常細心的幫你訂正，並且要求繳交訂正後的版本。有期末考，作業量也大，但能學到的東西也非常多。
- 日本語7話す聞く（日文7聽力與口說）：課程內容包含各式的聽力與口說練習。聽力方面老師會撥放音檔或是朗讀日文文章，並請學生依照學習單回答問題或是大略解釋目前為止聽到的內容，有時也會請同學一起討論。聽力內容包含 AI 時事議題與短篇科幻小說，難度基本上都比 JLPT N1 的聽力高一個檔次；口說則有上台報告與辯論，內容包含日本傳統藝能、國家議題、以及談論日文中「建前（たてまえ）」與「本音（ほんね）」的重要性，老師會對於報告中的用字遣詞與文法等給出精準的反饋與建議。有期末考，作業量大約與前述的讀寫課相當。

以下兩門為其他類別的學生也能夠選修的日文課程。如果具備一定的日文能力且想要與更多元的同學交流的話可以考慮選修以下課程：

- 日本語作文 IA（日文寫作 IA）：主要開放給正規留學生的課程。授課內容主要為日文的學術寫作。學期間總共會寫一篇固定題目的小論文(或是讀書心得)，和一篇1500~2000字、不限題目的小論文。體感上作業量比前面交換生專屬的課程都還要大，但也更能夠精準訓練學術寫作上用字遣詞的精準度，以及標準的文章架構。
- 様々な日本語 IIA（各式各樣的日文 IIA）：由老師的自編的網路教材授課，內容除了日文的性質，也包含日文及日本的文化與歷史。在看完授課影片後會有人報告該影片相關的內容並分組討論。學期中總共有一次個人報告和兩次團體報告。學生的組成比較五花八門，有來自烏克蘭、泰國、緬甸、韓國、埃及等的學生。老師對於報告不會給太多的回饋與補充說明，因此想要完整吸收課程內容的話可能會需要多一點時間複習。

（二）、專業課程

除一般日文課程外，修習各個學群的專業課程均須事先取得開課教師同意。筑波大學情報學群(相當於資工領域)提供給交換生的課程數量有限，且英語授課比例不高。若對自身日文化程度有把握，即使系統顯示不開放交換生選修，仍可直接寫信向授課教師請求修課許可。

以下兩個課程為 AB 模組的課程：

- Computer Science in English A：線上課程，英語授課。看 MIT 的公開線上課後寫題目，內容為線性代數和機器學習。有一次報告要寫
- 情報セキュリティ（資訊安全）：實體課程，日語授課。Tutor 推薦上的課程，上課氛圍與台灣講授類的課程相似。涵蓋內容包含但不限於 RSA、離散對數問題(DLP)、混淆電路(Garbled Circuit)、秘密分享、對稱金鑰加密、一些電腦網路概論、以及虛擬貨幣。有期末考。

以下兩個課程為 C 模組的課程：

- 知識・自然言語處理(知識・自然語言處理)：線上課程，日語授課。主要講述傳統的自然語言處理的方法。涵蓋內容包含但不限於自然語言處理的概要、詞素解析、Viterbi 演算法、NLP 用的字典之構造、以及各種機械翻譯的手法。
- 音聲聽覺情報處理(語音與聽覺資訊處理)：線上課程，日語授課。主要講述傳統的語音處理技術。內容包含但不限於人類耳朵、喉嚨、語音的基本性質、語音分析的手法(傅立葉變換、頻譜分析等)、語音轉文字的手法(傳統 DP 與 HMM 等)、以及語音處理等(降噪、麥克風的收音指向等)。

四、在日生活

(一)、飲食與日常採買

從一之矢宿舍往東南方騎腳踏車約 15 分鐘(距離約 2 公里)，有一區聚集了多家超市與賣場，是採買生活物資的好去處。各家商店的主打商品與定價略有不同，想省錢的話記得多方比價：

- Kasumi：以生鮮食材為主的超市。店內有販售現成便當，價格大多落在 400 至 600 日圓之間，份量偏精緻。傍晚過後可以來這裡尋找打折商品。
- Welcia：主要販售盥洗用品與各類個人衛生用品的藥妝店。
- ジェーソン (Jason)：專賣各類日用品、零食與飲料。整體物價最為親民，但沒有販售生鮮食材。
- Tairaya：同樣是生鮮超市，但便當的定價整體比 Kasumi 便宜，份量也稍微多一些。旁邊還有附設健身房與理髮店，機能相當不錯。
- Seria：百元店。可以在這裡買到餐具、杯子、衣架等。

如果沒有腳踏車，或是覺得騎車距離太遠，也可以選擇搭公車到市中心採買；或者直接步行至宿舍北方約 600 公尺處的便利商店，基本上能買齊上述的大部分物資，只是價格大約會貴上 1.5 倍。

另外，由於宿舍裡面並未提供熱水器、微波爐等用品，如果想在不動火的情況下吃到熱食，建議可以先透過 Amazon 等買好。

(二)、氣候

日本的四季溫差比臺灣大得多，尤其是春、夏兩季的體感差異非常明顯。四月剛搬進宿舍時，白天氣溫大約只有 15 度上下，出門通常需要多套一件外套保暖；但進入夏季後（或許是受今年聖嬰現象影響），天氣有時甚至會變得比臺灣還悶熱，高溫飆升至 33 到 34 度也是常有的事。

(三)、交通

校園的環狀巴士（筑波大學循環巴士）可以從市中心搭乘至校園各處，路線分為左迴線（左回り）與右迴線（右回り）。車資依乘車距離從 190 日圓至 310 日圓不等。平日班距約 20 分鐘一班，假日則拉長為 40 分鐘。要特別留意的是，從市中心發車的末班車時間為晚上 10 點 20 分，如果去較遠的地方玩，回程務必注意時間。

聯外交通方面，從市中心搭乘「筑波快線（Tsukuba Express, TX）」非常方便。搭到下一站「研究學園站」就有市役所（區公所）以及大型商場 iias；若搭到底站，則可直達東京的淺草與秋葉原，單程車資約落在 1,100 至 1,280 日圓之間。抵達東京後，就能輕鬆轉乘其他地鐵路線玩遍整個東京圈，或是轉搭新幹線與特急列車前往其他縣市。

如果需要搭乘新幹線，建議透過官方網站「えきねっと (Ekinet)」預訂，特定路線會提供早鳥優惠。不過要注意，某些路線（例如東海道新幹線）會規定必須領取實體車票。整體來說，日本的新幹線原價比台灣高鐵稍微貴一些，例如從東京到名古屋大約需要 11,000 日圓，到大阪則約 15,000 日圓左右。

如果時間比較充裕，而且想盡量省下交通費，改搭「夜行巴士」也是個不錯的選擇。通常是前一晚在東京上車，在車上睡一覺，隔天清晨就能抵達目的地。票價方面非常有優勢，以從東京出發為例，前往名古屋的單程最便宜甚至只要 2,000 日圓起，而前往大阪大約只需 3,000 日圓左右（實際票價依淡旺季與早鳥優惠而定）。

不過，搭乘夜行巴士也有明顯的缺點。受限於車內座位的舒適度，加上旁邊可能會有不認識的乘客，對於淺眠的人來說，整趟車程可能不太好入睡。建議在省錢與睡眠品質之間衡量一下自己的體力。

(四)、育樂

交換期間，我時常和透過 VRChat 結識的日本朋友相約出遊。在東京都會區，我見識到了日本遊樂中心玩家們的深厚實力；在 KTV 包廂裡，我們上演了日本老歌與台灣金曲的跨國交鋒；經歷過 DJ 活動連站六小時的「木樁」考驗後，再和一群好友狂嗑烤雞串吃到飽後在飯店喝上一罐罐裝啤酒。此外，我也和交情深厚的摯友前往一間被譽為「VRChat 聖地」的酒吧小酌，甚至還在附近巧遇班上同學，開心敘舊。

我的足跡也跟著延伸到日本各地：在千葉，品嚐了朋友推薦的沾麵、舒芙蕾和海底撈；在長野，親身感受了充滿在地風味的祭典、大眾澡堂與日式仙女棒；在神奈川的橫濱，我偶然重溫了兒時造訪過的水族館，還曾與另外 16 人跑到深山裡露營、烤肉、仰望星空、與泡溫泉。我也在大阪體會了「不懂日文的觀光客的一天」有多傷荷包；在新潟和朋友唱完卡拉 OK 後，於散會後的隔天熱血地臨時起意去逛水族館；在群馬與朋友徹夜長談，隔日直接開車直衝大洗水族館泡上一整天；最後，在岐阜與名古屋，我真正走進了當地朋友的家中，體驗最道地的日本人假日與章魚燒派對。

這些珍貴的經歷，不僅大幅拉近了我與朋友們的距離，更讓我深度觸摸到日本真實的在地生活與文化底蘊，進而開始深深嚮往起這裡的生活步調。

五、心得與建議事項

首先，誠摯感謝成功大學國際處給予我此次交換機會，使我能在極低的成本與時間壓力下，深度體驗日本的文化與生活模式，更在我處理獎學金事務遇到困難時，細心提供協助。

其次，我想感謝當初在網路上結識的這群朋友，是你們帶我體驗了日本的各種生活樂趣。無論是線下相聚唱卡拉 OK、去遊戲中心、露營、在酒吧小酌，還是在院子裡玩仙女棒，這些回憶都讓我無比開心。若是沒有你們的友善與陪伴，這趟日本之行大概會失色不少。

同時，我也要感謝來自中央大學的交換生楊同學。謝謝你在日語課上主動與我結交，讓我免於社恐帶來的孤單；你所分享的各項實用資訊，也讓我在辦理繁瑣的行政程序時省下許多麻煩。

總結這五個月的日本交換生活，我不僅親身體驗了當地的上課模式，日語能力亦有全方位的成長，尤其學會了如何以清晰、精準的日文進行學術寫作。更難能可貴的是，我終於能與來自四面八方的網友們實體見面、共享生活。由於我的朋友多為外國籍，過去「線下交流」對我而言始終遙不可及；而如今能擁有這麼多真實的互動，讓我深感充實與快樂，心中更充滿無盡的感激。

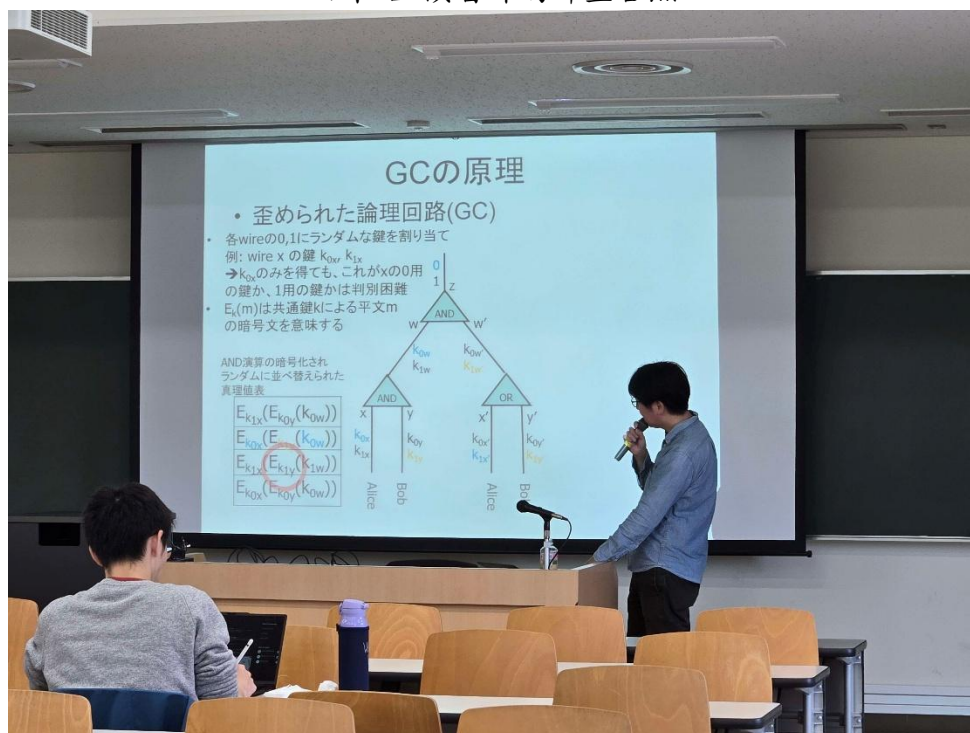
最後附上一些建議事項：

- 宿舍的蟲又大又多，對蟲比較敏感的人可能要三思
- 有餘裕的話建議先預備好日文。雖然有英文能力的話在日本生活並不困難，但會日文的話可以打開一整個新世界的大門，並且也能幫助你更好認識且適應日本的文化
- 想透過網路結識日本朋友的話，可以先於一旁觀察他們的行為舉止，配合各種教學影片後，再嘗試加入會話與互動，以免一不小心就踩到雷區
- 日本駕駛非常禮讓行人。在遇到駕駛禮讓後要行點頭禮示意後盡速穿越馬路
- 日本的旅遊旺季有五月的黃金周與八月的「お盆休み」，人潮會比較多；慶典與花火大會則大多聚集於七月底到八月初，想多體驗的話記得要提早約好飯店

附錄(請同學附上5張以上交換學習之照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)



日本語7演習課的師生合照



資安(情報セキュリティ)課的上課實景



大洗水族館入館前的合照



松本城前合照+御神籤



岐阜章魚燒派對



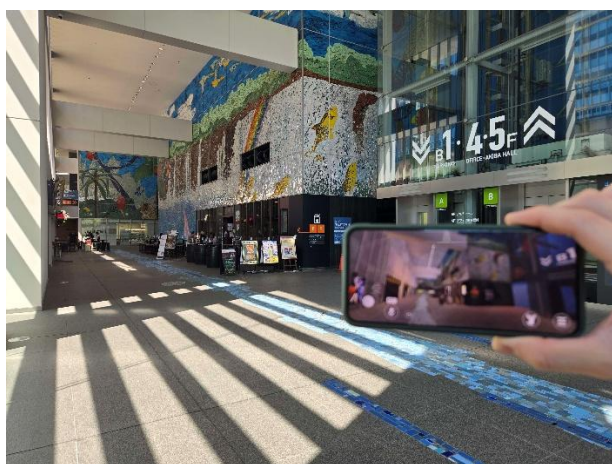
分別於神奈川中深山露營地與松本鄉下地區玩的日式仙女棒



神奈川縣深山露營地區



人生中第一次喝酒(在這之前我是真的都滴酒不沾)



VRChat 的聖地巡禮+上野動物園(的剉冰)



大阪溫泉之旅



剛入校時校園附近的植物園